회복 핵심 요소

(번역)

회의 활동 자료 모음

(or)

회의 관련 자료 모음

Kernel □□ □□ □□□ □ □□, □□□ □□□□, □□□□ □□, □□□ □□□□, □□□□ □□□ □□□□ 50□□ □□□□□.

회의가 변경되어야 하는 이유

(혹은)

회의 일정이 변경되는 이유

뇌는 의자에 앉아 90 분 동안 움직이지 않으면 학습 효과가 좋지 않습니다. 이는 개인적인 의견이 아니라 신경과학적 사실입니다. 움직임은 BDNF(뇌에서 유래된 신경영양인자) 수치를 증가시키는데, 이는 신경 가소성의 주요 메커니즘입니다. 새로운 사회적 상호작용은 옥시토신 분비를 촉진합니다. 함께 하는 신체 활동은 상호 조절을 유발합니다. 즉, 침착한 사람의 신경계가 불안한 사람의 신경계를 실제로 안정시키는 효과가 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

AA 모임은 주로 정좌하며 대화가 이루어집니다. 반면, "커널" 모임은 활동적인 움직임을 포함합니다. 이는 단순히 움직임이 즐거워서가 아니라, 활동적이고, 상호 조절되며, 약간의 새로운 경험을 하는 신체에서 뇌의 변화가 더 빠르게 일어나기 때문입니다. 이 도서관에 있는 모든 활동은 문서화된 신경화학적 효과를 유발한다는 점을 고려하여 선택되었습니다. 이러한 효과에는 도파민, 옥시토신, 엔도르핀 활성화, GABA 활성화, 코르티솔 감소, 또는 미주 신경 활성화 증가 등이 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

3 단계(프로토콜 세션) 또는 각 단계 전환 시, 한 번의 활동을 진행합니다. 활동은 회의실의 분위기에 맞춰 선택해야 합니다. 열정적인 분위기의 회의실에는 경쟁심과 참여를 유도하는 활동을, 불안한 분위기의 회의실에는 리듬감 있고 부담 없는 활동을 진행합니다. 퍼실리테이터는 회의실의 분위기를 파악하여 적절한 활동을 선택하며, 이는 교육 과정이 아닌 도구로 활용됩니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

활동 유형	가장 적합한 경우 번역:	신경화학적으로 어떤 영향을 미치는지.
워리어 활동 안내 (혹은, 워리어 프로그램 안내)	높은 에너지와 경쟁심을 가지고 있으며, 목표 달성을 위한 동기 부여가 필요합니다.	도파민, 아드레날린, 테스토스테론 수치 상승: 전사들은 살아있고 활력을 느끼며 몰입합니다.

		자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
WORRIER 활동 (번역: WORRIER 활동)	리듬감 있고, 안정감을 주며, 정확성을 기반으로 합니다.	GABA 활성화, 부교감 신경 반응, 연결을 통한 옥시토신 분비.
양쪽 모두 (일반) 번역:	혼합형 공간, 첫 만남, 불안정한 분위기.	균형 잡힌 활성화; 모든 유형에 적합합니다.
현실 기반 활동	압도감, 변화, 그리고 솔직한 감정을 털어놓은 후의 순간들.	미주 신경 활성화, 코르티솔 수치 감소, 신경계 재정비.
연결 활동	고립 문제, 초기 회복, 신뢰 회복 (Alternative, more descriptive translation, depending on context): 고립 문제, 회복 초기 단계, 신뢰 회복 노력	옥시토신, 사회적 인지, 거울 신경 활성화.

범죄 피해를 입으셨거나 위험에 처한 경우, 다음 연락처로 연락하십시오.

* **자살예방상담전화:** **1393**
* **정신건강위기상담전화:** **1577-0199**

높은 에너지 – 전사 활동

(번역)

□□□, □□, □□□, □□□ – □□□ □□□ □□ □□□ □□.

(□□)

□□□, □□, □□□, □□□ – □□□ □□□ □□□ □□ □□□.

점핑 잭 **(Jumping Jacks)** 운동 시간**: 3~5** 분**.** 장소**:** 어느 곳이든**.** 에너지 소비량**:** □ 높음**.**

(자살예방상담전화**: 1393 |** 정신건강위기상담전화**: 1577-0199)**

□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□. □□□ 30 □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□. □□□ 0 □ □□□□, □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법**:** 모든 분들은 서서 진행합니다**.** 진행자는 **"30** 번의 팔 벌려 뛰기를 하겠습니다**.** 함께 세어 내려가세요**. 0** 에 도달하면 멈추고**,** 큰 소리로 한 단어를 말하세요**.** 자신에게 말해도 괜찮습니다**."** 함께 세어 내려갑니다**.** 멈춥니다**.** 빠르게 돌아다니며**,** 각자 한 단어씩 말합니다**.**

자살예방상담전화**: 1393 |** 정신건강위기상담전화**: 1577-0199**

함께 하는 신체 활동은 그룹 전체의 신경 화학 반응을 동기화시킵니다**.** 카운트다운은 약간의 긴장감을 유발하여 도파민 분비를 촉진합니다**.** 그리고 움직임 직후**,** 코르티솔 수치가 변하는 시점에 **"**멈추고 말하기**"** 활동은 즉각적인 자기 인식 능력을 활성화합니다**.**

자살예방상담전화**: 1393 |** 정신건강위기상담전화**: 1577-0199**

음악 의자 게임 – 회복 버전

- **8~10** 분 소요
- 넓은 공간 필요
- 에너지 레벨**:** 매우 높음

(참고**:** 위 안내문은 보건복지부 산하 기관 또는 의료 관련 맥락에서 사용될 수 있습니다**.)**

□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□, □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□, □ □□□ □□□ □□□□.

실행 방법**:** 의자를 원형으로 배치합니다 **(**참가자 수보다 의자가 하나 적게**).** 음악을 틀고**,** 참가자들은 의자 주위를 걷거나 춤을 춥니다**.** 음악이 멈추면**,** 모든 참가자는 의자에 앉습니다**.** 의자에 앉지 못한 사람은 진행자가 제시하는 질문 중 하나에 답합니다 **(**예**: "**이번 주에 당신에게 진정한 기쁨을 준 일은 무엇인가요**?"** 또는 **"**오늘 당신이 자랑스럽게 생각하는 일은 무엇인가요**?").** 답변 후**,** 해당 참가자는 다시 게임에 참여합니다**.** 아무도 원에서 나가지 않습니다**.**

자살예방상담전화**: 1393 |** 정신건강위기상담전화**: 1577-0199**

경쟁적인 활동은 도파민 분비를 촉진합니다**.** 질문에 답하기 위해 일어서는 과정은 침묵의 안락함을 없애지만**,** 이는 부담이 적고 즐거운 분위기에서 이루어집니다**.**

공유는 치료가 아닌 즐거움과 연결되게 됩니다. 누구도 탈락하지 않으므로, 수치심을 느낄 필요가 없습니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

랩 레이스 (The Lap Race)

- 소요 시간: **5** 분
- 장소: 가능하면 복도 또는 실외
- 에너지 레벨: 매우 높음 (□)

(참고: 응급 상황 또는 위기 상황 관련 전화번호는 다음과 같이 변경되었습니다.)
자살 예방 상담 전화: **1393**
정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**
□□ □□□ □□ □ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □ □□ □□□□. *□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□.*

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 일어서세요. 밖으로 나가거나 복도로 가세요. 한 바퀴를 빠르게 달리기 하거나 복도를 빠르게 이동하세요. 가장 먼저 돌아오는 사람이 다음 주에 실행할 운동 방식을 짧은 목록에서 선택합니다. 모든 사람이 함께 천천히 돌아옵니다.

자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

급격한 심혈관 활동은 몇 분 안에 엔도르핀과 **BDNF** 를 분비합니다. 다음 주 주제를 선택하는 과정은 실제적인 압박감 없이 도파민 분비를 촉진하는 기대감을 유발합니다. 함께 걸어오는 동안에는 자연스럽게 긴장이 풀리고 서로에게 안정감을 줄 수 있습니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

푸쉬업 챌린지 ▪ 3~4 분 소요 ▪ 장소에 구애받지 않음 ▪ 에너지 소비: □ 높음

□□□□ □□ □□□□□□ □□□. □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□, □□ □ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□. *□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□.*

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 모든 사람이 바닥에 공간을 확보합니다. 각 사람은 자신이 정한 숫자(**1** 부터 **50** 까지, 또는 오늘 자신에게 맞는 숫자)를 큰 소리로 말합니다. 시작 신호에 맞춰, 각자 정해진 숫자에 해당하는 동작을 합니다. 동작을 마친 사람은 일어섭니다. 아직 동작을 하고 있는 사람들을 응원해주세요. 마지막으로 동작을 마치는 사람이 박수갈채를 받습니다.

이 방법이 효과적인 이유는 다음과 같습니다. 스스로 설정한 목표는 신체적 한계로 인한 수치심을 줄여주면서도 도전 의식을 유지하게 합니다. 계속 노력하는 사람을 응원하는 것은 옥시토신 분비를 촉진하고 집단 결속력을 강화합니다. 박수는 누군가가 말로 표현하지 않아도 사회적 보상을 제공하는 역할을 합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

이름 토스 ▪ 5 분 전 ▪ 커뮤니티 게시판 ▪ 에너지: □ 보통-높음

□□□□ □□, □ □□□ □□□ □□□□ □(□□ □□□ □□)□ □ □□□□ □□□□. *□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□.*

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 원을 그리세요. 진행자는 한 사람의 이름을 말하고 물건을 던집니다. 그 사람이 물건을 잡고, 다른 사람의 이름을 말한 후 다시 던집니다. **1** 라운드에서는 이름만 말합니다. **2** 라운드에서는 이름을 말하면서 그 사람에 대한 한 단어를 추가합니다 (예: "마커스 - 침착한"). **3** 라운드에서는 그 사람의 특징을 추가합니다 (예: "소피아 - 걱정쟁이"). 속도를 유지하세요. 물건을 놓치면, 모두가 **5** 번의 팔 벌려 뛰기를 하고 다시 시작합니다.

자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

이 방법이 효과적인 이유는 다음과 같습니다. 이름을 익히는 것은 사회적 기억 회로를 활성화합니다. 긍정적인 단어를 추가하면 사회적 인정을 통해 자아 정체성을 구축하는 데 도움이 되는데, 이는 새로운 자아 형성을 위한 가장 강력한 강화 메커니즘 중 하나입니다. 또한, 벌칙을 재미있는 요소로 만들어 실수를 부끄러워하지 않도록 합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

두 가지 진실, 하나의 짜릿함 · **10** 분 소요 · 앉거나 서서 진행 · 에너지 레벨: □ 보통

□□□ "□ □□ □□□ □□□ □□□" □□□□□. □, □□□ □□ "□□ □□□ □□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□"□ □□□□□.

참여 방법: 각 사람은 자신에 대한 두 가지 사실과 아직 시도해 보지 못했지만 해보고 싶은 "현대적인 즐거움"을 하나씩 이야기합니다. 그룹은 그중에서 어떤 것이 "해보고 싶은 즐거움"인지 추측합니다. 사람이 정답을 공개한 후에는 왜 그 즐거움을 경험하고 싶은지 이유를 설명해야 합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

작동 원리: "갖고 싶다"라는 욕구를 드러냄으로써 기대감과 도파민 분비를 촉진합니다. 그룹 추측 게임은 가벼운 사회적 교류를 유도하지만, 부담감을 주지 않습니다. "왜"라는 질문은 종종 해당 물질이 제공했던 효과를 재미있고 치료적인 맥락 없이 드러내는 데 도움이 됩니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

"하이파이브 토너먼트" · **8** 분 전 · 개방 공간 · 에너지: □ 매우 높음

60 □ □□ □ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□. □□ □□, □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□. □ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 두 명씩 짝을 지어 주세요. **60** 초 동안 파트너와 함께 독창적인 악수 동작을 만들어 보세요 (주먹 터치, 손뼛치기, 회전 등 어떤 동작이든 가능합니다). 그런 다음 각 짝은 다른 짝을 찾아 악수 동작을 서로 결합해 보세요. 계속 짝을 이루어 악수 동작을 결합하다 보면, 그룹 전체가 하나의 황당한 악수 체인을 만들어낼 것입니다. 체인이 끊어질 수도 있습니다. 괜찮습니다.

(참고: 위 내용은 식품의약품안전처(**MFDS**) 또는 보건복지부(**MOHW**)의 의료 관련 맥락에서 사용될 수 있습니다.)

이 방법이 효과적인 이유는 다음과 같습니다. 다른 사람과의 새로운 신체적 상호작용은 거울 신경 세포와 고유수용성 회로를 동시에 활성화합니다. 필연적으로 발생하는 실패는 진정한 웃음을 유발하며, 이는 엔도르핀 분비를 촉진합니다. 접촉(심지어 짧은 시간 동안 합의된 악수와 같은 접촉)은 옥시토신 분비를 활성화합니다. 이 방법은 자신의 감정을 말로 표현하기 어려워도 웃을 수 있는 사람들에게 효과적입니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

2. 범주

번역:

현실 직시 – 불안 해소 활동

(혹은)

현실 인식 – 불안 완화 활동

□□, □□□, □□□, □□ □□ – □□□□ □□□ □□ □□□ □□.

호흡 동기화 **(Breath Sync)**
3~4 분 소요
앉아서, 어느 장소에서든 가능
에너지 레벨: □ 낮음

(참고: 긴급 상황 발생 시, 자살 예방 상담 전화: 1393 또는 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199 로 연락하시기 바랍니다.)
□□ □□□ □□ □□□□, □□□ □□□ □□ □ □ □□□□□. □□ □□, □□ □ □□□ □□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 모든 분이 자리에 앉아 주세요. 진행자는 "**4** 초 동안 숨을 들이마시고, **4** 초 동안 멈추고, **6** 초 동안 숨을 내쉬세요."라고 안내합니다. **4** 번의 호흡 운동을 함께 조용히 진행합니다. 마지막으로 숨을 내쉰 후, 각자 돌아가며 한 단어를 말합니다. 설명은 필요 없습니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

동기화된 호흡은 인간 간의 생리적 수준에서 공명 현상을 일으킵니다. 이는 단순한 비유가 아닙니다. 호흡을 내쉬는 데 집중하는 호흡법은 **60** 초 이내에 미주 신경을 활성화합니다. "그 후의 단어"는 신체가 만들어낸 상태를 표현하며, 실제로 평온함이 어떤 느낌인지에 대한 자기 인식을 높이는 데 도움을 줍니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

느린 속도 걷기 · **5~7** 분 소요 · 움직일 공간이 있는 곳 어디든 · 에너지 소비량: □ 낮음
□□ □□□□ □□□ □ □□□ □ □□ □□ □□□□. *□□□□ "□□□□"□□ □□□, □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□.*

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 모든 분이 서서 진행합니다. "멈추지 않고 최대한 천천히 걸으세요. 아무 말도 하지 마세요. 움직임만 하세요." **3~4** 분 타이머를 설정합니다. 주기적으로 "멈추세요"라고 외치고, **10** 초 동안 완전히 움직이지 않고 멈춰 있습니다. 그런 다음 계속 진행합니다. 마지막으로 "지금 당신의 몸에 대해 한 단어로 표현해 주세요."라고 질문합니다.

느린 움직임은 빠른 움직임과는 다른 방식으로 소뇌-전정계를 활성화합니다. 이는 고유수용성 인식을 향상시키고 과도한 경계 반응을 완화하는 데 도움이 됩니다. 또한, 멈춰 있는 순간은 신경계에 정적인 상태가 위협이 아니라 안전하다는 것을 가르쳐줍니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

Hum (소음) · 3 분 전 · 모든 장소, 모든 위치 · 에너지: □ 낮음

□□ □□□ □□ □□ □얼□□□□. □□ □□□ □관□□, □□ □□□□□□□. □□ □꿔□□□. □□□ □□□세□. □□□ □껴□□□.

실행 방법: 앉거나 서서 진행합니다. "저희는 콧노래를 부를 것입니다. 어떤 음이든 상관없습니다. 그냥 콧노래만 불러주세요." 콧노래를 시작합니다. 다른 사람들도 함께 콧노래를 부릅니다. 그룹 구성원들이 다양한 음을 찾아보도록 합니다. 자연스럽게 화음이 생기도록 합니다. 2 분 후: "셋, 하면 동시에 멈춰주세요." 잠시 침묵합니다. "그것을 느껴보세요."

허밍은 후두와 인두의 진동을 통해 직접적으로 미주 신경을 활성화합니다. 이는 임상적으로 입증된 사실이며, 단순한 비유가 아닙니다. 또한, 함께 허밍을 하는 것은 공명감을 통해 사회적 유대감을 형성하는 효과도 있습니다. 그 후 갑작스럽게 침묵이 찾아오면, 대부분의 회복 중인 분들이 의도적으로 경험하지 못했던 깊은 평온함을 느낄 수 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

거울 동작 (Mirror Movement) · 5 분 소요 · 파트너 필요, 서 있을 공간 필요 · 에너지 소비량: □ 낮음-중간

□ □□□ □□ □□ □□ □□□. □ □□□ □□□ □직□□ □□하□, □□ □□□ □ □□□□ □□ □□□. 90□ □ □□□ □□□□. □□ □□ □□□□.

실행 방법: 두 명으로 짝을 지으세요. 서로 마주 보고 가위바위보로 누가 먼저 이끄는지 정합니다. 리더는 천천히, 신중하게 팔, 머리, 몸을 움직입니다. 따라 하는 사람은 가능한 한 정확하게 따라 해야 합니다. 말하지 마세요. 90 초 후에는 동작을 바꾸되, 흐름을 끊지 않도록 합니다. 3 분 후에는 휴식을 취합니다. 그리고 "무엇을 느꼈나요?"라고 질문하세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

의도적인 모방을 할 때 거울 신경 세포가 활성화되는데, 이는 단순히 관찰하는 것만으로는 얻을 수 없는 효과입니다. 리더십은 집중력을 필요로 하며, 이는 끊임없는 생각과 걱정을 멈추는 데 도움이 됩니다. 반면, 따르는 것은 통제권을 내려놓는 것을 의미하며, 이는 특히 경계심이 높고 신뢰하기 어려운 사람들에게 중요한 훈련이 될 수 있습니다. 또한, 지속적인 시선 접촉은 옥시토신 분비를 촉진합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

손뼛치기 놀이 · 4 분 · 원형으로 서서 진행 · 에너지: □ 보통

□□□□□ □□ □□ □람□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□.□□ □□, □□ □□□□□.

실행 방법: 원을 만들어 서 주세요. 진행자는 박수를 시작하고, 다음 사람에게 박수를 이어줍니다. 다음 사람은 박수를 받아서 다시 다음 사람에게 전달합니다. 점점 속도를 높여 보세요. 박자가 깨지면(누군가 박자를 놓치면) 모두 함께 웃고, 다시 천천히 시작하여 다시 연결합니다. 이전 그룹의 최고 속도를 뛰어넘어 보도록 노력해 주세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

리듬 동조화는 집단 리듬에 맞춰 움직이는 것으로, 인간의 가장 오래된 상호 조절 기전 중 하나입니다. 다양한 문화권의 드럼 서클에서 이와 같은 기법이 활용됩니다. 실패와 재구축의 과정을 통해, 완벽함에 대한 부담 없이 즐겁게 경험할 수 있도록 돕습니다. 속도 조절은 경쟁적인 압박 없이 도파민 분비를 촉진하여 기대감을 높입니다.

흔들고 날려버려 (Shake It Out) · 2 분 · 모든 장소 · 에너지: □ 낮음-중간

□□□ □□□□ □, □, □□, □□□ □□□ 90□ □□ □□□□ □□□□□. □□ □□ 30□ □□ □□□ □□□□□.

□□□□상□□□: 1393 | □□□강□□□□전□: 1577-0199

실행 방법: "일으서세요. 90 초 동안 몸 전체를 흔들어 주세요. 손, 팔, 어깨, 엉덩이, 다리, 모든 부분을 흔드는 겁니다. 마치 개가 물기를 털어내는 것처럼요." 빠르고 경쾌한 음악을 틀어 주세요. 몸을 흔드세요. 90 초가 되면: "멈추세요. 완전히 꼼짝 않고, 지금 몸이 어떤 느낌인지 느껴보세요." 30 초 동안 침묵을 유지합니다.

신체 떨림은 근육에 쌓인 긴장을 해소하는 데 도움이 됩니다. 이는 트라우마 치료 전문가인 피터 레빈 박사가 개발한 치료법의 핵심 원리입니다. 포유류는 위협이 사라진 후 떨림을 통해 긴장을 해소하지만, 인간은 종종 이러한 과정을 거치지 못하여 생리적인 각성이 지속될 수 있습니다. 이 방법은 그러한 긴장을 해소하는 2 분짜리 운동입니다. 운동 후 느껴지는 정적인 상태는 깊은 안정감을 가져다줍니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

3 □□

□□ □□ □□

□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□.

□□ □□ □□ □□ · 8 □ □ · □□ □□ · □□□: □ □□

□□ □□ □□□ □ □□ □□ □□□□. □□ □□□ □□ □□□ □, □□□□□ □ □□□ □□□□ □□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

□□ □□: □□ □□ □□ □□□□ (□□ □□□ □□□). □□ □□ □□□ □□□□. □□□ □□ □□□□. □□ □□□ 3 □ □□ □□, □□ □□□ □□□□□. □□□ □□□ □□ □□□□□. □ □□□ 5 □ □□ □□□□□. □□□□□ "□□□□□ □□□□□?"□□ □□□□ □□□□□□.

□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□. □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□. □□□□ □ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □ □□□□. □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□, □□ □□ □□ □□□ □□□□□.

□□□□□□□□: **1393** | □□□□□□□□□□: **1577-0199**

□□ □ (Compliment Lap)
- □□: 8~10 □
- □□: □□
- □□□ □□: □□ (□)

(□□: □ □□□ □□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□.)

□ □□□ □□□ □□□□. □□□ 60 □ □□ □ □□□ □□ □□□ □□ □ □□□ □□□□ □□□ □□□. □□□□ □□□ □□ □□□□. □□ □□ □□□ □□□□□ □□□.

□□ □□: □□□□□(□□ □□□ □□□□ □□)□ □□ □□□ □□□□. □□□□ □□□□□. □□□ □□ □□ □□□ □ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □ □ □□□□. □□ □□, "□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□." □□ "□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□ □□□□□." □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□. **60** □ □, □□□ □□ □□□ □ □□□ □ □□□ □□□□□. □□ □□□□ □□□□□.

□□ □□ □□ □□: **1393** | □□ □□ □□ □□ □□: **1577-0199**

□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□, □□ □□ □□ □□□ □□□. □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □ □□□□□. □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□.

□□□□□□□□: **1393** | □□□□□□□□□□: **1577-0199**

□□ – □□ □□□ · 8~10 □ □□ · □□□ □□ (□□ □□ □□) · □□□: □ □□

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□.

□□ □□: □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□. □□□□ □ □□ □□□□ "□□" □□(□: "□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□. □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□.")□ □□□ □□□□□. □ □□□ □□□□ □□□□□. □□□ □□□ □□ □□□ □ □□□ □□□□. □□ □□□

비교합니다. 다른 문구를 사용하여 다시 진행합니다.

이 방법이 효과적인 이유는 다음과 같습니다. 메시지가 전달되는 과정에서 불가피하게 왜곡이 발생하는데, 이러한 왜곡 자체가 치료적인 효과를 냅니다. 왜냐하면 메시지가 전달되는 과정에서 의미가 어떻게 변화하는지를 보여주어, 우리의 뇌가 어떻게 스스로의 이야기를 왜곡할 수 있는지를 직접적으로 보여주기 때문입니다. 왜곡된 버전에 대한 웃음은 원래 메시지에 대한 수치심을 해소하는 데 도움이 됩니다. 또한, 비록 완벽하지 않더라도 긍정적인 메시지는 여전히 전달될 수 있습니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

더 낫 **(The Knot)** · **10** 분 전 · 원형으로 서서 진행하며, **8** 명에서 **15** 명 정도가 적당합니다. · 에너지 레벨: □ 중간-높음

(참고: 긴급 상황/위기 상황 관련 전화번호는 다음과 같이 변경되었습니다: 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199)

□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □ □□□ □□ □□, □ □□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□.

실행 방법: 원을 이루어 서서 어깨를 맞대세요. 모든 사람이 양손을 중앙으로 뻗어 두 명의 다른 사람의 손을 잡습니다 (바로 옆 사람의 손은 잡지 않고, 같은 사람의 양손은 잡지 않도록 주의하세요). 이제 손을 놓지 않고 원을 이루도록 얽힌 부분을 풀어보세요. 손을 약간 풀거나 회전할 수는 있지만, 손을 놓아서는 안 됩니다. 약 **5~8** 분 정도 소요됩니다. 거의 항상 성공합니다.

자살 예방 상담 전화: **1393**
정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

공통의 신체적 문제 해결은 성취를 통해 도파민을, 신체적 협력을 통해 옥시토신을 분비하게 합니다. 좌절에서 해결로 이어지는 과정은 회복 자체를 반영합니다. 평소에는 서로 닿지 않으려 하는 사람들이 **8** 분 동안 신체적으로 연결된 상태가 되는데, 이는 그들이 이를 인지하든 그렇지 않든, 서로의 감정을 조절하는 데 도움이 되는 경험입니다.

병행 작업 · **15~20** 분 소요 · 테이블이 있는 공간이면 어디든 가능 · 에너지 수준: □ 낮음

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□. □□□ □□□□, □□ □□□, □□□ □□ □ □□□ □□□ □□□.

준비물: 종이와 펜 또는 색연필을 준비합니다.
방법: "앞으로 **15** 분 동안 무언가를 만들어 보세요. 그림을 그리거나, 글을 쓰거나, 낙서를 하거나, 무엇이든 좋습니다. 공유는 필수가 아닙니다. 우리는 서로 옆에서 함께 작업합니다." 잔잔한 배경 음악을 틀어줍니다.
마무리: 원하시는 분은 자신이 만든 작품을 보여줄 수 있습니다. 설명은 필요하지 않습니다.

심각한 고립 상태에 있는 사람들의 사회적 신뢰 회복은 주로 "평행 놀이"를 통해 이루어집니다. 평행 놀이란, 다른 사람들과 함께 있지만 각자 개별적인 활동을 하는 것을 의미합니다. 이는 사회적 상호작용이 필수적이었던 어린 시절의 놀이 환경을 재현하며, 공유의 의무가 없기 때문에 평가에 대한 부담을 줄여줍니다. 단순히 다른 사람들과 함께 무언가를 하는 것 자체가 종종 첫걸음이 될 수 있습니다.

신뢰 낙법 - 현대 버전 · **5** 분 소요 · 충분한 공간 필요 · 강도: □ 보통

□□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□ □□ □□, □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□. □□, □□ □ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□.

방법: 두 사람이 짝을 지어, 키가 비슷하면 좋습니다. 서로 등을 마주 보게 서서, 천천히 뒤로 기대세요. 서로에게 균등하게 무게를 싣는 지점을 찾을 때까지 기대세요. 균형을 잡으세요. 이제 천천히 서로 손을 놓지 않고, 넘어지지 않도록 함께 앉아 보세요. (이것은 매우 어렵고, 거의 항상 웃음으로 끝납니다.)

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

신체적 상호 의존성은 사회적 신뢰를 유발하는 동일한 신경 회로를 활성화합니다. 신체는 비유와 현실을 구별하지 못합니다. 다른 사람에게 신체적으로 의존해야 하는 경험, 비록 짧은 시간이라도, 상호 지원이 어떤 느낌인지에 대한 신체적 기억을 형성합니다. 잦은 실패와 웃음은 치료적인 효과를 가져다주는 것이며, 활동이 효과가 없다는 신호가 아닙니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

4 □□

□ □□□ □□

(□□)

□ □□ □□□ □□

□□□ □□□□, □□ □□ □□, □□□ – □□□□□□ □□□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

30 □□ □ □□
5~7 □ □□
□□□ □□, □□ □□
□□ □□: □□ (□)

□□ □□□ 30 □□ □ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□. 3 □ □□ □□□ □□ □□ □□□ □ □□ □□□□ □□□ □□□. □□ □□, □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□.

□□ □□: □ □□ □□□ **30** □□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□. "**3** □ □□ □□□ □□□. □□□ □□ □□ □□□ □ □□ □□□ □□□□□. □□, □, □□, □□ □ □□□□ □□□□. □□□□□." **3** □ □: "□ □□□□ □□□□□. □□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□. □ □□□ □□□□ □□□□□."

□□□□□□□□: **1393** | □□□□□□□□□□: **1577-0199**

□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□. □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□. □□ □ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □ □□□ □□□. □ □□□ **IDEO** □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □ □□□ □□□□ □□□□□. □, □□□ □ □□□ □□□□ □□□□.

□□□□□□□□: **1393** | □□□□□□□□□□: **1577-0199**

□□ □□ · 5 □ □□ · □□ □□ □□□ □□ · □□□: □ □□

□□□□ □□□ □□□, □□□□□ □ □□□ □□□□□. □□ □□, "□□□ □□□□□"□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□, "□□□□"□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□. □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

□□ □□: "□□ □□ □□ □□□ □□□. □□□ □□□□." □□ □□□ □□ □□□ □□□. "□□□." □□ □□□ □□□ □□□. "□□□ □□□ □□ □□□□." □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□. □□ □□□ □□□□. □□□□ □□□□□ □□□ □□□, □□ □□□ "□□!"□□ □□□, □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□. □□ "□□!"□□ □□ □□□□□.

□□ □□ □□ □□: **1393** | □□ □□ □□ □□ □□: **1577-0199**

□□□ □□□, □ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□, □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □ □□□ □□□. □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□. □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□. □□, □ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□.

□□□□□□□□: **1393** | □□□□□□□□□□: **1577-0199**

스토리 스파인 **(Story Spine)**

- **10** 분
- 앉아서 원형으로 모임
- 에너지: □ 보통

□□ □□□□ □□□□□□. □ □□□ □□□ □□ □□□□. □□□ □□ □□□□□, □□ □□□□ □□□□□.

(Translation of the instruction, not the story itself)

실행 방법: 진행자는 "옛날 옛날 아주 먼 옛날에..."이라고 시작합니다. 다음 참여자는 "매일..."이라고 이어갑니다. 다음 참여자는 "그러던 어느 날..."이라고 이어갑니다. 다음 참여자는 "그것 때문에..."이라고 이어갑니다. "그것 때문에..."를 **3** 번 반복합니다. 그런 다음 "마침내..."라고 이어갑니다. 마지막으로 "그때부터 지금까지..."라고 이어갑니다. 속도를 유지하세요. 각 사람은 한 문장씩 말합니다. 미리 계획하지 마세요. 규칙은 "예, 그리고..." 입니다. 반박하거나 막지 마세요.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

협력적인 스토리텔링은 기본적으로 상상력을 활성화하는 동시에 실시간의 사회적 반응을 요구합니다. "예, 그리고"라는 규칙은 특히 위협을 예상하고 방어적인 태도를 취하도록 훈련된 사람들에게 치료적 효과가 있습니다. 이는 완전히 안전한 환경에서 개방성을 연습하는 방법입니다. 이러한 공유된 부조리함은 진정한 웃음을 유발합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

무엇이 다른가 • **3** 분 전 • **Pairs** • 에너지: □ 낮음-중간

(번역**)**

□ □□□ □□□ 30 □ □□ □□□□□. □ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ 3□□ □□□ □□□. □□□□ □□□ □□□□ □□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 두 명씩 짝을 지으세요. **30** 초 동안 서로를 관찰합니다. 한 사람이 뒤를 돌아보고 눈에 잘 띄지 않는 세 가지 변화를 만듭니다 **(**예: 셔츠를 밖으로 꺼내 입기, 가방을 든 손 바꾸기, 소매를 올리기**)**. 다시 돌아보고, 다른 한 사람은 **60** 초 안에 세 가지 변화를 모두 찾아야 합니다. 역할을 바꿔서 반복합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

현대 사회에서 다른 사람에게 적극적으로 시선을 집중하는 경험은 매우 드물며, 특히 고립된 생활을 하는 사람들에게 더욱 그렇습니다. 긍정적인 의도를 가지고 다른 사람을 관찰하는 행위는 사회적 주의 네트워크를 활성화하고, 미약하지만 옥시토신 반응을 유발합니다. 이 게임은 경쟁적인 요소 없이 참여를 유도하여 즐거움을 선사합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

임프로 머신 **(Improv Machine)**

8 분 전

공간: 서서 활동 가능

에너지 레벨: □ 보통~높음

(참고: 긴급 상황 발생 시, 다음 연락처로 문의하십시오. 자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199)**

□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□. □□ □□□□ □ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□. □ □□, □□□ □□□ □□□□□ □□□ '□□'□ □□□.

실행 방법: 1 번 사람은 서서 반복적인 움직임과 소리(팔을 위아래로 움직이며 "척척척"이라고 말하는 동작)를 시작합니다. 2 번 사람은 1 번 사람에게 다가가 다른 움직임과 소리를 추가하여 상호작용합니다. 각 사람이 차례로 참여하여 모두가 하나로 연결된 기계가 됩니다. 30 초 동안 계속 진행합니다. 그런 다음, 진행자는 "느리게"라고 외치면 기계가 느려지고, "빨리"라고 외치면 기계가 빨라집니다. "정지"라고 외치면 모든 사람이 멈춥니다.

자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199

창의적인 환경에서 신체와 발성의 조화는 실제 음악 없이도 가능한 가장 높은 수준의 사회적 상호 조절을 가능하게 합니다. 또한, 기계라는 비유는 핵심적인 공감대를 형성합니다. 즉, 그룹은 하나의 시스템이 되었으며, 그 구성 요소 하나하나가 서로에게 영향을 미칩니다. 이러한 효과는 설명 없이도 경험적으로 전달될 수 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

Zip Zap Zop · 5 분 전 · 서서 하는 활동 · 에너지: □ 보통

□□□□ □□ □□ □□□□□. "Zip"□ □□□, "Zap"□ □□ □□□□, "Zop"□ □□□□□ □□□□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□. □□□ □□ □□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: 원을 만들어 서 줍니다. 진행자는 특정 사람을 가리키며 "읕(Zip)"이라고 말합니다. 해당 사람은 옆 사람에게 "잽(Zap)"이라고 전달합니다. 다음 사람은 원의 반대편 사람에게 "쬬프(Zop)"라고 전달합니다. 다시 "읕(Zip)"으로 돌아가지만, 이제 어느 방향으로든 전달할 수 있습니다. 누군가가 망설이거나 잘못된 단어를 말하면, 10 번의 제자리 뛰기를 하고 다시 참여합니다. 점차 속도를 높여 진행합니다.

자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199

약물 중독으로 인해 손상된 실행 기능 능력을 향상시키는 훈련 방법입니다. 이 훈련은 제한된 시간 내에 여러 사람의 행동을 동시에 추적하고, 타인의 의도를 예측하며, 잘못된 반응을 억제하는 과정을 포함합니다. 이러한 과정은 전전두피질 훈련을 통해 빠른 주의 전환 능력을 향상시키는 데 도움이 됩니다. 오류 발생 시, 짧은 벌칙이 주어지며, 이는 웃음을 유발하여 개인을 당황하게 만드는 대신 그룹 전체의 참여를 유도합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

5 등급

도파민 대체 활동

(번역: 도파민 대체 활동)

[정으] [] [] [][] [성]하] []

(□□)

[말] [] [] [로] [성화]] [동]

아이스 버킷 챌린지 • 3 분 소요 • 세면대 또는 얼음이 담긴 그릇 필요 • 에너지 소비량: □ 높음

[][][] [][] [][] [] [][] □ 30 □ [][] '[] []'□ [][][][] [] [][] [][][][]. *□ [][] [] [][][][] [] [][][][].*

실행 방법: 그릇에 찬 물을 채우거나 (가능하다면 얼음을 넣고), 또는 욕실 세면대로 갑니다. 진행자는 먼저 시범을 보입니다: 15 초 동안 얼굴을 물에 담그거나, 60 초 동안 손목을 찬 물에 담급니다. 참여를 원하는 사람은 자유롭게 시도할 수 있습니다. 강요하지 않습니다. 시도 후에는 자신의 몸 상태를 나타내는 단어 하나를 말해주세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

포유류의 잠수 반사(mammalian dive reflex)는 약물 없이도 가장 빠르게 작용하는 부교감 신경 활성화 기전 중 하나입니다. 심박수는 30 초 이내에 눈에 띄게 감소합니다. "워리어(Warriors)" 그룹의 경우, 차가운 물에 노출되는 경험은 도파민 시스템이 갈망하는 강렬한 자극을 제공합니다. 이는 약물에 의존하지 않고 얻을 수 있는 효과입니다. 이는 프로토콜 01(응급 상황 분류)의 일부이며, 이 그룹은 이를 위기 상황 개입보다는 훈련의 형태로 경험합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

기념 행사 (Celebration Circuit) • 3 분 전 • 장소: 모든 장소 • 에너지: 매우 높음 (□)

□ [][][] [][] [][] [][] □ [][] [][][][] [][] [][][] [][][][], □ [][][][] □ [][][] [][][] [][][].

실행 방법: '승리했을 때, 또는 일이 잘 풀렸을 때, 여러분이 하는 행동을 떠올려 보세요. 바로 여러분이 실제로 하는 그 행동입니다.' 30 초 동안 생각할 시간을 주세요. 그런 다음, 각 사람이 돌아가면서 자신의 행동을 보여주고, 다른 사람들은 지켜봅니다. 그 후에는, 옆 사람에게 그 행동을 가르쳐 주세요. 마지막으로, 모두가 동시에 세는 소리를 듣고 자신의 행동을 함께 합니다.

(참고: 위 안내는 의료 관련 맥락에서 사용될 수 있습니다.)

특정 성과가 없더라도 축하하는 행동을 실제로 하는 것은 신체 전체의 도파민 시스템을 활성화합니다. 미소 짓고 축하하는 것은 단순히 성취를 통해서만 얻을 수 있는 신경화학적 상태를 유발합니다. 개인적인 축하의 순간을 공유하는 것은 또한 취약성을 드러내는 자기 공개 행위이며, 이는 집단 결속력을 강화하는 데 도움이 됩니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

벽이 있는 모든 공간에서 진행되는 활동입니다. 에너지 수준이 높습니다. (3 분 소요)

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

[][][] [][] [][][][] [][][][], [][][][] □ [][][][] [][][][] [][][] □ [][][] [][] [][] [][][][] [][][][]. [][][][] [][][][] [][][] [][][] [][][] 1 [][] [][][][]. □ 5 [][][][] [][][][].

□□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: "빨간색 물건을 만지러 달려가세요." 모든 사람이 전력 질주합니다. 마지막으로 도착하는 사람: **+1** 점. "자신보다 오래된 물건을 만지러 달려가세요." "일주일 이상 술을 마시지 않은 사람을 만지러 달려가세요." "자신을 편안하게 만드는 물건을 만지러 달려가세요." 총 다섯 라운드를 진행합니다. 가장 낮은 점수를 가진 사람이 승리하지만, 상품은 다음 주에 "커널(**Kernel**)"에서 사용할 첫 문장을 선택할 수 있는 권리입니다.

자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

운동은 기대-행동-보상의 과정을 통해 도파민 분비를 촉진하며, 이는 약물 사용과 유사한 효과를 낼 수 있습니다. 하지만 운동은 지속적이고 사회적 연결을 통해 이러한 효과를 제공합니다. 운동의 다양한 형태는 순수한 신체 활동에서 시작하여 감정적으로 의미 있는 활동(예: 마음을 안정시키는 물건을 만지는 것)으로 확장되면서, 신체 상태와 감정 인식 간의 연결을 훈련하는 데 도움을 줍니다.

최고의 컨디션 ▪ **5** 분 ▪ 모든 장소 ▪ 에너지: □ 보통~높음

□ □□□ 60□ □□ □□□ □ □□ □□ □□□ □□□□, □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□.

실행 방법: '**60** 초를 주세요. 지금 이 방에서 바로 실력이 향상될 수 있는 것을 하나 선택하세요. 예를 들어, 한 발로 서기, 알파벳을 거꾸로 말하기, 가능한 한 많은 벽에 기대한 채 앉았다 일어서기, 모든 사람의 이름을 순서대로 기억하기 등이 있습니다. 원하는 것을 선택하세요. **60** 초 안에 개인 최고 기록을 세우세요. 그런 다음, 그 기록을 깨도록 노력하세요.' 두 번 반복합니다.

자기 경쟁(집단 경쟁에 반해)은 사회적 수치심을 줄이면서도 도전의 긴장감을 유지하여 도파민 분비를 촉진합니다. '개인 최고 기록'은 회복을 위한 개념으로, 다른 사람과의 경쟁이 아닌 자신의 이전 한계를 극복하는 것을 의미합니다. 두 단계로 구성된 시스템은 개선의 기회를 보장하며, 이는 성취감과 함께 도파민 분비를 촉진합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

웃음 요가 - **1** 분

- **1~2** 분
- 어떤 자세에서도 가능
- 운동 강도: 보통

□ □ □□ □□□ □□□□. □□□ □ □□□ □□ □□□ □ □□□□. □□ □□□□□.

□□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□□: 1577-0199

실행 방법: "우리는 **1** 분 동안 웃을 것입니다. 웃기지 못하더라도 계속 웃으세요." 진행자는 진심으로 또는 연기하여 웃기 시작합니다. 다른 사람들도 따라 웃습니다. **60** 초 동안 유지합니다. **10** 초 동안 침묵으로 마무리합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

신경학적 수준에서 뇌는 진짜 웃음과 가짜 웃음을 구별할 수 없습니다. 둘 다 엔도르핀 분비를 촉진하고, 코르티솔 수치를 낮추며, 사회적 유대 회로를 활성화합니다. 이러한 내용은 웃음 요가 관련 연구 문헌에 자세히 기록되어 있습니다. 일반적으로 그룹은 **20~30** 초 이내에 가짜 웃음에서 진정한 웃음으로 전환되며, 이러한 진정한 집단 웃음은 가장 강력한 자연적인 상호 조절 현상 중 하나입니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

6 등급

야외 활동 및 운동

(번역)

[illegible], [illegible]의 [illegible] [illegible] [illegible][행하십시].

[illegible][살예방상담전]: 1393 | [illegible][신][강위기상][전]: 1577-0199

고요한 산책 ▪ **15** 분 ▪ 야외 공간 ▪ 에너지 소비: □ 낮음

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (약 10 분). [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] 의 [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible][illegible]: 1393 | [illegible][illegible][illegible]: 1577-0199

실행 방법: 함께 밖으로 나가세요. 대화도 하지 않고, 휴대폰도 사용하지 않습니다. 진행자는 대략적인 방향을 제시합니다. 걸으세요. **10** 분 후, 멈춥니다. 각 사람은 다음과 같은 것을 하나씩 생각해 보세요: 만약 대화를 하고 있었다면 알아차리지 못했을 만한 것. 돌아갑니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

명상 기법이 효과적인 이유는 주의를 감각 환경에 집중함으로써, 즉 마음챙김의 원리를 통해, 뇌가 외부의 감각 정보와 내면의 생각(자기 성찰)을 동시에 처리하지 못하게 하기 때문입니다. 또한, 걷기는 **BDNF**(뇌유래신경영양인자) 분비를 촉진하고, 경미한 엔도르핀 분비를 유발합니다. 마지막에 함께 나누는 경험은 고통을 공유하는 것이 아니라, 공유된 감각적 경험을 통해 사회적 연결을 형성합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

워리어 스프린트 ▪ **5** 분 ▪ 야외 공간 어디든 가능 ▪ 에너지 소비량: □ 높음

(참고: 긴급 상황 발생 시, 자살 예방 상담 전화: 1393, 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199 로 연락하시기 바랍니다.)

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible][illegible]: 1393 | [illegible][illegible][illegible]: 1577-0199

실행 방법: 개방된 공간을 찾으세요. 주차장, 운동장, 또는 실외가 이용 불가능한 경우 복도 등을 활용할 수 있습니다. 세 번의 짧은 달리기를 진행합니다. "시작" 신호에 따라 최대한 빠르게 달리고, "정지" 신호가 나올 때까지 달립니다. **15** 초 동안 달립니다. 달린 후에는 천천히 걸어서 되돌아옵니다. 이 과정을 세 번 반복합니다. 세 번째 달리기 후에는 양손을 무릎 위에 올리고, 숨을 고른 후, 일어선 상태에서 느껴지는 감각을 느껴보세요.

자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

전력 질주는 약물 없이도 가장 효과적인 도파민 분비 촉진 방법 중 하나입니다. 짧고 강렬한 운동 후 발생하는 **BDNF** 수치는 **20** 분 이내에 측정 가능합니다. 특히, "워리어" 분들에게는 신체가 최대한의 능력을 발휘하는 경험이, 그들이 추구했던 고양감과 가장 유사한 경험을 제공하며, 동일한 생리적 반응을 유발합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

맨발로 걷기 좋은 장소: 잔디 또는 자연 지면. 에너지: □ 낮음.

(참고: 긴급 상황 발생 시, 자살 예방 상담 전화: 1393 또는 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199 로 연락하시기 바랍니다.)

□□□ □□ □□□ □□ □□□ 5 □ □□ □ □□□□. □□□ □□□ □□□□□. □□ □□ □ □□□ □□□□.

실행 방법: 가능하면 신발을 벗고, 잔디나 흙 위에 서세요. **4** 분 동안 아무 말도 하지 마세요. 진행자는 조용히 다음과 같이 안내합니다: "온도를 느껴보세요. 질감을 느껴보세요. 발이 땅에 닿는 무게를 느껴보세요." **4** 분 후에는 한 단어만 말하세요.

자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

지구와의 접촉(피부를 자연의 땅에 직접 닿게 하는 것)은 임상 연구에서 코르티솔 수치와 염증 지표에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었습니다. 이러한 효과가 주된 원인인지, 아니면 강제적인 정지 상태와 감각에 대한 집중이 핵심적인 요소인지 여부는 정확히 밝혀지지 않았지만, 그 효과는 분명히 존재합니다. 특히 도시 지역에서 회복 중인 사람들이 자연에 쉽게 접근할 수 없는 경우, 이는 종종 매우 새롭고 의미 있는 감각 경험을 제공할 수 있습니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

그룹 러닝 **(Group Run)**

- 시간: **20~30** 분
- 장소: 야외 공간
- 에너지 소비량: 매우 높음 (□)

□□□ □□□□□□. □□ □□□ □□ □ 20 □□□ 30 □ □□ □□□ □□□ □□□□. □□ □□□ □□□ □□ □□□□□.

실내 모임은 생략하고, 야외에서 진행합니다. 참가자들은 함께 뛰면서 대화할 수 있는 속도로 달립니다. 진행자는 달리는 동안 소개 순서를 진행합니다. 프로토콜에 대한 논의는 달리는 동안 이루어집니다. 마지막으로, 한 바퀴를 조용히 걸으며 마무리하고, 실내로 들어가 물을 마시고 모임을 종료합니다.

달리면서 대화하는 것은 사회적 교류를 하는 동시에 가벼운 생리적 활성 상태를 유도하며, 이는 인간이 유대감을 형성하도록 진화했던 환경(사냥, 이동, 함께 걷기 등)과 매우 유사한 조건입니다. 또한, 양쪽 다리를 번갈아 가며 움직이는 리듬감은 **EMDR** 과 유사한 방식으로 작동하여, 어려운 주제에 대한 감정적 부담을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 많은 참가자들이 앉아 있을 때에는 꺼내기 어려웠던 이야기를 달리면서 이야기할 수 있다고 보고합니다.

자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

긴급 연락처 안내

자살 예방 상담 전화: **1393**
정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

활동을 방과 연결하세요.

□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□.

□□ □□ □□ □□: 1393
□□ □□ □□ □□ □□: 1577-0199

만약 방이 이런 느낌이라면...	다음 활동 중 하나를 선택하십시오. **(Replace any emergency/crisis numbers with:** 자살예방상담전화**: 1393 |** 정신건강위기상담전화**: 1577-0199)**
단조롭고, 소통이 단절된, 사람들이 휴대폰만 바라보는 풍경. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199	점핑잭 카운트다운 → 이름 던지기 → 축하 운동회
긴장되고 불안하며, 공기 중에 코르티솔 수치가 너무 높습니다. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199	호흡 동기화 → 스트레스 해소 운동 → 천천히 걷기
새로운 그룹이며, 구성원들이 서로를 잘 모르는 경우.	두 가지 진실, 하나의 짜릿함 → 무엇이 다른가? → 전화
고립 문제는 매우 중요한 사안입니다.	병행 작업 → 칭찬 랩 → 익명 이름 걷기
생각하기 전에 행동해야 하는 사람들을 위한 안내.	순환 운동 → 워리어 스프린트 → 팔굽혀펴기 챌린지
말씀하시기 전에 리듬을 필요로 하는 분들을 위한 안내입니다. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199	박수 치기 → 콧노래 부르기 → 거울 보고 따라 하기
모든 사람은 웃어야 하고, 요즘 너무 힘든 일이 많았네요.	웃음 요가 → 악수 대회 → 엉킴
과도한 활동 후에는 전전두피질의 활성화를 촉진하는 것이 필요합니다.	반대 게임 → 짚 쌕 쌕 → 30 개의 원
환자들이 회복이 실제로 어떤 느낌인지 경험할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다.	차가운 물에 도전하기 → 벽으로 향하는 레이스 → 개인 최고 기록 달성
야외 공간이 있고 날씨가 좋습니다.	단체 운동 또는 조용한 산책을 할 경우, 회의를 완전히 야외로 옮기십시오. 자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
다음 단계로 넘어가기까지 5 분밖에 남지 않았습니다.	"Shake It Out" (2 분) 또는 "웃음 요가" (1 분) 또는 "호흡 동기화" (3 분)를 선택하여 진행하십시오.

(이하 번역) 긴급 상황 발생 시, 다음 연락처로 연락하시기 바랍니다: 자살 예방 상담 전화: 1393 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199	(또는) "Shake It Out" (2 분) 또는 "웃음 요가" (1 분) 또는 "호흡 동기화" (3 분) 중 하나를 선택하여 진행해 주십시오.
첫 회의입니다. 아직 진행 방식에 대한 정보가 없습니다.	이름 알아보기 → 호흡 동기화 (안정) → 이야기의 뼈대 (즐거움)

회의 활동의 기본 원칙

(번역: 회의 활동의 기본 원칙)

활동 자체가 중요한 것이 아닙니다. 중요한 것은 그 활동이 유발하는 신경화학적 상태입니다. 건물 1 바퀴를 달린 후 프로토콜 10(도파민 구조)에 대해 논의하는 전사는, 단순히 지적으로 이해하는 것과는 달리, 경험적으로 도파민을 이해하게 될 것입니다. 마찬가지로, 3 분 동안 그룹과 함께 노래를 부른 후 프로토콜 16(고립)에 대해 논의하는 사람은, 프로토콜 설명에서 자신의 신경계를 인식하게 될 것입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199 텍스트만으로는 알 수 없는 방법이 있었습니다.

이 라이브러리에 포함된 모든 활동은 도파민, 옥시토신, GABA 활성화, 코르티솔 감소, BDNF 등과 같이 기록 가능한 상태 변화를 유도하기 때문에 선정되었습니다. 이 활동들은 신체가 먼저 프로토콜을 익히도록 돕고, 그 후에 정신이 이를 이해하도록 돕습니다. 이 두 가지 과정이 동시에 일어날 때, 학습 효과는 더욱 오래 지속됩니다.